



Hardloopschema t/m Apeldoorn

5 februari 2023.

Woensdagen 30 minuten warming up incl. loopscholing + dynamisch rekken / strekken

Zaterdagen Inlopen + oefeningen onderweg + dynamisch rekken / strekken

Na afloop training Cooling down + statisch rekken / strekken

Week 43 (24-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1/ 45 min

Wo. Halve Tempotraining 100-200-300 / P=200 / T=10 km / 30 min

10 km idem

Za. Halve **Duurloop 1 / 12 km Training in Weerselo, bij Miranda/Richard**

10 km **Duurloop 1 / 8 km Training in Weerselo, bij Miranda/Richard**

Week 44 (31-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Tempotraining 300-200-300 / P=200 / T=10 km / 30 min

10 km Idem

Za. Halve Verkennen parcours Springendalloop **Start training weer om 15.00 uur!**

10 km idem **Start training weer om 15.00 uur!**

Week 45 (7-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Achtjes lopen Moerbekkenkamp

10 km Achtjes lopen Moerbekkenkamp

Za. Halve **Springendalloop**

10 km **idem**

Week 46 (14-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 - Totaal 50 min - 15 - 10 - 15 - 10

10 km Idem

Wo. Halve Heuveltraining fietspad Kuiperberg

10 km idem

Za. Halve Duurloop / 12 km / Heuvelachtig **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)**

10 km Duurloop / 9 km / Heuvelachtig **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)**



Week 47 (21-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 - Totaal 60 min / 15 - 15 - 15 - 15

10 km Duurloop 1 / 2 - Totaal 50 min / 15 - 10 - 15 - 10

Wo. Halve Pyramideloop 15 min oplopend/15 min aflopend 100-200-300 etc. P=200

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Week 48 (28-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Tempotraining 200 - 300 -200 m / P=200 / T=5 km / 30 min

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 11 km / heuvelachtig

Week 49 (5-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Fietspad/trapjes/tunneltje/achtje Moerbekkenkamp

10 km idem

Za. Halve **Heinzlauf, Duurloop 1 / 15 km / vlak** Start om 14.00 uur!

10 km **Heinzlauf, Duurloop 1 / 9 km / vlak** Start om 14.00 uur!



Week 50 (12-12)

Ma. Halve Duurloop 2 / 45 min

10 km Duurloop 2 / 35 min

Wo. Halve Rondje Ootmarsum, na 10 min. dribbelen steeds 2 min. 10 km tempo
10 km idem

Za. Halve Vrije Fartlektraining 70 min, incl. 5 min. in- en 5 min. uitlopen
10 km Vrije Fartlektraining 50 min. incl. 5 min. in- en 5 min. uitlopen

Week 51 (19-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 - 60 min / 20 - 10 - 20-10

10 km Duurloop 1 / 2 - 50 min / 20 - 5 - 20 - 5

Wo. Halve Tempotraining 300-400-500 / P=200 / T=10 km / 30 min

10 km Tempotraining 200-300-400 / P=200 / T=10 km / 30 min

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / vlak **Kerstavond**

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Week 52 (26-12) **2^e Kerstdag**

Ma. Halve Duurloop **2** / 50 min

10 km Duurloop **2** / 40 min

Wo. Halve Pyramidelooop 1-2-3-4-4-3-2-1 min. P= 1-1-2-2-2-2-1-1 min

10 km Idem

Oudjaarsdag

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / Heuvelachtig **Wisseltempo B (uitleg: onderaan schema)**

10 km Duurloop 1 / 10 km / Heuvelachtig **Wisseltempo B (uitleg: onderaan schema)**





Week 01 (02-01)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min
10 km Duurloop 1 / 45 min
- Wo. Halve Stobbenkamp Heuveltraining
10 km idem
- Za. Halve **KOSC- loop 10 km**
10 km **KOSC-loop 5/10 km**

Week 02 (09-01)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min
10 km Duurloop 1 / 55 min
- Wo. Halve Tempotraining 400-500-400 / P=200 / T=5 km / 30 min
10 km Tempotraining 200-300-200 / P=200 / T=5 km / 30 min
- Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / vlak
10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Week 03 (16-01)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min
10 km Duurloop 1 / 40 min
- Wo. Halve Tempotraining 400 - 400 - 600 / P=200 / T=10 km / Duur 30 min
10 km Tempotraining 200 - 200 - 400 / P=200 / T=10 km / Duur 30 min
- Za. Halve **Tempoduurloop 3 / 10 km**
10 km **Tempoduurloop 3 / 8 km**



Week 04 (23-01)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min
10 km Duurloop 1 / 45 min
- Wo. Halve Fietspad rondweg
10 km idem
- Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / vlak
10 km Duurloop 1 / 9 km / vlak

Week 05 (30-01)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min
10 km Duurloop 1 / 50 min
- Wo. Halve Tempotraining 300-300-400 / P=200 / Tempo= 10 km / 30 min
10 km Tempotraining 200-200-300 / P=200 / Tempo= 10 km / 30 min
- Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / Heuvelachtig
10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig
- Zo. **Midwinter Marathon Apeldoorn, 8 Engelse mijlen**

Uitleg wisseltempo A en B:

DL Wisseltempo A: Series (7 min DL1 – 2 min DL2 – 1 min 10 km wedstrijdtempo

DL Wisseltempo B: Series (8 min DL1 – 2 min 10 km wedstrijdtempo

Einde schema

De TC wenst jullie veel plezier en succes! En alvast fijne Feestdagen.

Wedstrijden/Clubevenementen:

Zaterdag 12 nov. Springendalloop 5-10-15 km

Zondag 18 dec. Winter Step One Loop 5-10-21,1 km

Zaterdag 7 jan. 2023 K[®] OSC loop 5-10 km

Zondag 5 febr. Midwinter Marathon Apeldoorn

8 Engelse mijlen

